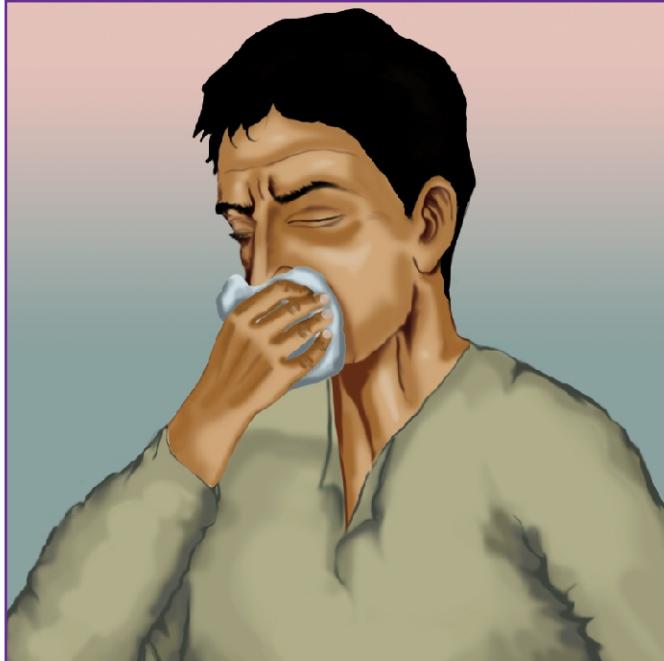


1

ইনফ্লুয়েঞ্জাৰ প্রাদুর্ভাৱৰ বিষয়ে জানো আহক



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



AED দ্বাৰা প্ৰস্তুত

9 চেতেন্দাৰ 2009

1

ইনফ্লুয়েঞ্জার প্রাদুর্ভাব বিষয়ে জানো আহক

আলোচ্য প্রশ্ন

এই ছবিখনত আপুনি কি দেখিছে?

এনে লক্ষণ আপুনি আপোনাৰ পৰিয়ালত বা সমাজত দেখিছেনেকি ?

মূল কথা

- তেওঁলোকৰ সম্প্ৰদায়ত ইনফ্লুয়েঞ্জাৰ প্রাদুৰ্ভাৱ ঘটাৰ বাবে এইলোকসকলৰ ইনফ্লুয়েঞ্জা বা ফু হৈছে।
- গতানুগতিক ইনফ্লুয়েঞ্জাৰ লক্ষণবোৰ হৈছেকাহি থকা, হাঁচিওৱা, নাকেৰে পানী ওলোৱা, মূৰৰ বিষ, জ্ৰু, অতিশয় ক্লান্তি আৰু শৰীৰৰ বিষ। যেতিয়া ইনফ্লুয়েঞ্জাৰ পেন্ডেমিক বা মহামাৰী ৰূপত প্রাদুৰ্ভাৱ ঘটে তেতিয়া এই লক্ষণবোৰ জটিল হস্তব পাৰে।
- ইনফ্লুয়েঞ্জাৰ প্রাদুৰ্ভাৱে গুৰুতৰ অসুস্থতা, আনকি মৃত্যুকো মাতিব পাৰে।
- ইনফ্লুয়েঞ্জাৰ প্রাদুৰ্ভাৱ বিশেষকৈ বৃন্দলোক, গৰ্ভৱতী তিৰোতা আৰু প্ৰ বছৰৰ তলৰ শিশুৰ বাবে বিপজ্জনক, কাৰণ তেওঁলোকৰ শৰীৰৰ প্রতিৰোধ শক্তি কম।
- ইনফ্লুয়েঞ্জাৰ ভাইৰাচৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত লোকৰ ওচৰত থাকিলে যিকোনো সময়ত আপোনাৰ গালৈও ইনফ্লুয়েঞ্জা বিয়পিব পাৰে, বিশেষকৈ যেতিয়া তেওঁলোকে কথা কয়, কাহে, হাঁচিয়ায় বা থু পেলায়।
- ইনফ্লুয়েঞ্জা হোৱা লোকে স্পৰ্শ কৰা বস্তু স্পৰ্শ কৰি আপোনাৰ চকু, নাক আৰু মুখ স্পৰ্শ কৰিলৈও এই ৰোগ সংক্ৰমিত হস্তব পাৰে।

সাৰ-প্ৰশ্ন

গতানুগতিক ইনফ্লুয়েঞ্জাতকৈ ইনফ্লুয়েঞ্জা পেন্ডেমিকৰ প্রাদুৰ্ভাৱ কিয় বিপজ্জনক ?

পেন্ডেমিক ইনফ্লুয়েঞ্জাৰ প্রাদুৰ্ভাৱে গুৰুতৰ
অসুস্থতা, আনকি মৃত্যুকো মাতিব পাৰে!

2

হাত ধোরক



2 হাত ধোরক

আলোচ্য প্রশ্ন

এই ছবিখনত আপুনি কি দেখিছে?

আপুনি কেতিয়া হাত ধোরে?

আপুনি কেনেদেরে হাত ধোরে?

মূল কথা

- চাবোনেরে হাত ধুলে গতানুগতিক ফ্লু আৰু পেন্ডেমিক ফ্লুৰ বীজাণু (germs) আঁতৰে।
- হাত চাবোনেরে ধোৱা উচিত।
- যদি আপুনি চাবোন ব্যৱহাৰ নকৰে বীজাণু নাতৰিব।
- গুৰুত্বপূৰ্ণ সময়ত চাবোনেৰে আপোনাৰ হাত ধোৱকঃ
 - ভাত বন্ধাৰ আগত আৰু পাছত
 - খোৱাৰ আগত আৰু পাছত
 - ইনফুয়েঞ্জাত আক্রান্ত ৰোগীক পৰিচৰ্যা কৰাৰ আগত আৰু পাছত
 - হাঁচিওৱা, কাহ মৰা আৰু নাকৰ পানী উলিওৱাৰ পাছত

সাৰ-প্ৰশ্ন

চাবোনেৰে হাত ধোৱাৰ উপকাৰসমূহ কি কি?

গুৰুত্বপূৰ্ণ সময়ত চাবোনেৰে হাত ধোওঁতে কি কি অসুবিধা হক্কৰ পাৰে?

ইয়াৰ সমাধান?

গুৰুত্বপূৰ্ণ সময়ত চাবোনেৰে আপোনাৰ হাত ধোৱক!

3 কাহোঁতে বা হাঁচিয়াওঁতে আপোনাৰ মুখ আৰু নাক ঢাকি ৰাখক



3 কাহোঁতে বা হাঁচিয়াওঁতে আপোনাৰ মুখ আৰু নাক ঢাকি ৰাখক

আলোচ্য প্ৰশ্ন

এই ছবিখনত আপুনি কি দেখিছে?

কাহোঁতে বা হাঁচিয়াওঁতে নাক-মুখ ঢকাটো আপোনাৰ সমাজত গতানুগতিক নে?

আপুনি যেতিয়া কাহে বা হাঁচিয়ায় তেতিয়া আপোনাৰ মুখ-নাক ঢাকেনে?

মূল কথা

- মানুহে যেতিয়া কাহে বা হাঁচিয়ায়, তেতিয়া বতাহত বীজাণু বিয়পি পৰে।
- ৰাজহৰা স্থানত থু নেপেলাৰ। ইও বীজাণু বিয়পায়।
- ইন্ফ্লুয়েঞ্জাৰ ব্যাপ্তি ৰোধ কৰিবলৈ আপোনাৰ নাক-মুখ টিচু বা ৰমালেৰে ঢাকি লওক।
- যদি আপোনাৰ হাতত টিচু বা ৰমাল নাই, তেন্তে কাহ বা হাঁচি ঢাকিবলৈ আপোনাৰ কিলাকুটিৰ ভাঁজ ব্যৱহাৰ কৰক।
- ফু বিয়পাত বাধা দিবলৈ :
 - টিচু পেপাৰ অলাগতিয়াল বস্তু পেলোৱা পাত্ৰত পেলাওক।
 - প্ৰতিদিনে চাৰোনেৰে আপোনাৰ ৰমাল ধোৱক।
 - কাহ মৰা আৰু হাঁচিওৱাৰ পাছত চাৰোনেৰে হাত ধোৱক।

সাৰ-প্ৰশ্ন

কাহোঁতে বা হাঁচিয়াওঁতে নাক-মুখ ঢাকি ৰখাৰ উপকাৰ কি কি?

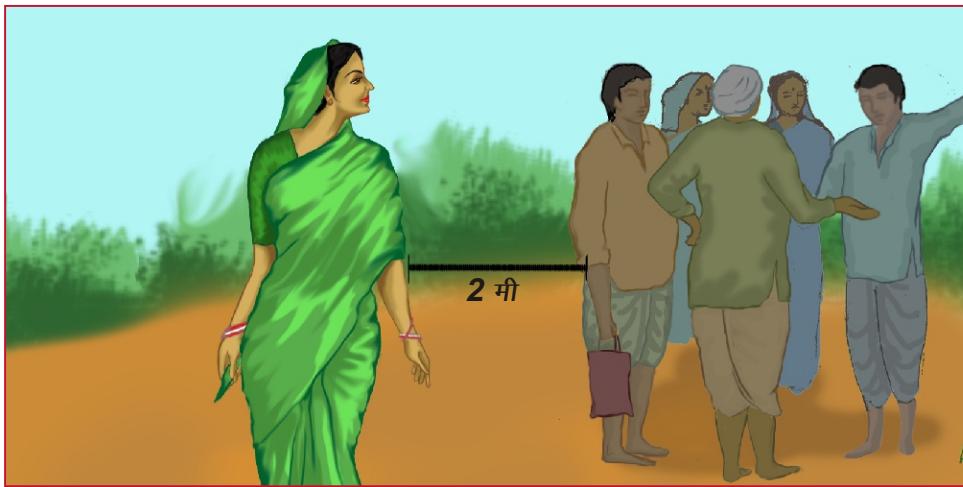
কাহোঁতে বা হাঁচিয়াওঁতে নাক-মুখ ঢাকি ৰখাত অসুবিধা কি কি?

ইয়াৰ সমাধান?

যদি আপোনাৰ হাতত টিচু বা ৰমাল নাই, তেন্তে কাহ বা হাঁচি ঢাকিবলৈ আপোনাৰ কিলাকুটিৰ ভাঁজ ব্যৱহাৰ কৰক!

4

যদি আপুনি অসুস্থ, ঘরতে থাকক



4 যদি আপুনি অসুস্থ, ঘরতে থাকক

আলোচ্য প্রশ্ন

এই ছবিখনত আপুনি কি দেখিছে?

কোনো বোগৰ প্রাদুর্ভাৱ হক্কলে আপোনালোকৰ সমাজত আপোনালোকে কি কৰে ?

মূল কথা

- ফুঁ থকা লোকৰ সংস্পৰ্শই ইনফুয়েঞ্চা বিয়পায়।
- বজাৰ, স্কুল, ধৰ্মীয় উপাসনাৰ ঠাই আৰু সামাজিক সমাৱেশ ঘটা ঠাই, যক্ষত বহু লোক ইজনে সিজনৰ সংস্পৰ্শলৈ আহে, তাত ইনফুয়েঞ্চা সহজে বিয়পিব পাৰে।
- স্বাস্থ্য বিষয়াই ৰাইজক নিৰ্দেশনা দিব কেতিয়া তেওঁলোকে :
 - স্কুল আৰু কামৰ পৰা আঁতৰি ঘৰত থকা উচিত।
 - জন-সমাৱেশৰ পৰা আঁতৰি থকা উচিত।
 - খাদ্য আৰু জৰুৰী বস্তু মজুত ৰখা উচিত।
 - পুনৰ বাজগুৰু স্থানলৈ যাব পাৰিব।
- যদি প্ৰয়োজন হয়, পৰিয়ালৰ মাত্ৰ এজন ব্যক্তিকে সদায় বজাৰলৈ পঠাওক।
- বৃদ্ধ, গৰ্ভবতী মহিলা, 5 বছৰৰ তলৰ শিশু আৰু জটিল বেমাৰ (যদ্যু আৰু এইড্চৰ দৰে) থকা লোকে ইনফুয়েঞ্চাত গুৰুতৰভাৱে অসুস্থতা অনুভৱ কৰিব পাৰে।
- মানুহৰ পৰা 2 মিটাৰ আঁতৰত থাকক, বিশেষকৈ অসুস্থসকলৰপৰা।

সাৰ-প্ৰশ্ন

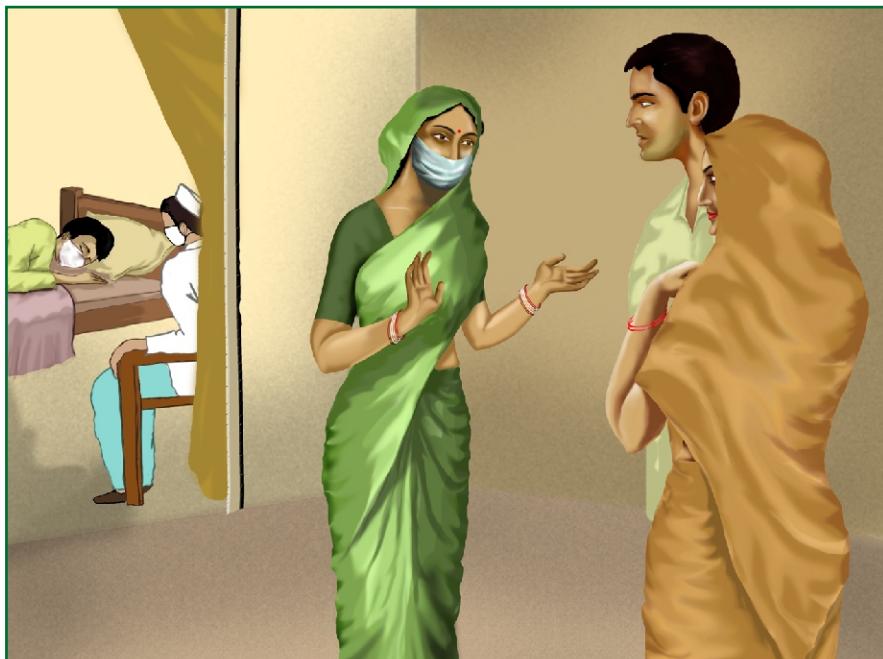
পৰিয়ালৰ কেৱল এজন সদস্যই পৰিয়ালৰ অসুস্থজনৰ পৰিচৰ্যা কৰাৰ লাভবোৰ কি কি ?

এজন সদস্যই পৰিচৰ্যা কৰাত অসুবিধাসমূহ কি কি ?

অসুস্থ লোকজনক দেখা কৰা লোকৰ সংখ্যা সীমিত কৰক!

5

কেরল পরিয়ালত এজন শুণ্ঠিযাকারী ব্যক্তি বাখক



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



AED দ্বাৰা প্ৰস্তুত

9 চেতেন্দ্ৰৰ 2009

5 কেরল পরিয়ালত এজন শুশ্রাকারী ব্যক্তি বাখ

আলোচ্য প্রশ্ন

আপুনি এই চিত্রখনত কি দেখিছে?

আপোনালোকৰ সম্মানয়ত বেমাৰী লোকৰ বাবে এজন শুশ্রাকারী ৰখাটো সাধাৰণ কথানে?

মূল কথা

- এনেধৰণৰ ইনফুৰেঞ্জা হোৱা সময়ছোৱাত স্বাস্থ্যজনিত সুবিধাসমূহ প্ৰদান কৰাটো বেমাৰী লোকৰ বাবে সহজসাধ্য নহয়।
- বেমাৰী লোকজনৰ কাৰণে কেৱল পৰিয়ালত এজন শুশ্রাকারী ব্যক্তি ৰখাৰ মূল কাৰণ হৈছে ইনফুৰেঞ্জাৰ ভাইৰাছ পৰিয়ালৰ আন লোকলৈ যাতে নিবিয়পে।
- বেমাৰী লোকজনৰ পৰা যাতে বেমাৰ আন ব্যক্তিলৈ নিবিয়পে তাৰ বাবে মুখা বা ৰমাল ব্যৱহাৰ কৰক।
- বেমাৰী লোকজনৰ কাষলৈ যাওঁতে ইনফুৰেঞ্জাৰ পৰা নিজকে প্ৰতিৰোধ কৰিবৰ বাবে মুখত মুখা বা ৰমাল মেৰিয়াই লওঁক।
- ইনফুৰেঞ্জা আন ব্যক্তিলৈ নিবিয়পিবৰ কাৰণে বেমাৰীজনক চাবলৈ অহা লোকৰ সংখ্যা সীমিত কৰক।
- পানী বা আহাৰ খোৱা পাত্ৰসমূহ টাৰেল, শ্বিট রেংকেট আদি বেলেগকে ব্যৱহাৰ কৰক।
- যিসকল ব্যক্তিয়ে ইনফুৰেঞ্জাত ভুগি আছে যদি সন্তোষ হয় তেন্তে চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ যাওঁক। অত্যাধিকভাৱে আক্ৰমণ হক্কলে উশাহ লোৱাত কষ্ট অনুভৱ কৰিব পাৰে বা বুকুৰ বিষ হক্কৰ পাৰে।

সাৰ-প্ৰশ্ন

ৰোগীজনৰ কাৰণ পৰিয়ালটোত মাত্ৰ এজন শুশ্রাকারী ব্যক্তি থাকিলে কি কি সুবিধা হয়?

পৰিয়ালটোৰ কেইবাজনো লোক শুশ্রাকারী হিচাপে থাকিলে কি কি অসুবিধা হক্কৰ?

সমাধানসমূহ কি কি?

বেমাৰীজনক চাবলৈ অহা লোকৰ সংখ্যা সীমিত কৰক!

6

নিলগাই পরিচর্যা কৰক



6 নিলগাই পরিচর্যা করক

আলোচ্য প্রশ্ন

এই ছবিখনত আপুনি কি দেখিছে?

ৰোগীক নিলগে ৰাখি পরিচর্যা কৰাটো আপোনাৰ সমাজত গতানুগতিক নে?

মূল কথা

- লক্ষণবোৰ প্ৰকট হোৱাৰ লগে লগে আৰু তেওঁ সম্পূৰ্ণ সুস্থ নোহোৱালৈকে পৰিয়ালৰ অসুস্থ সদস্যজনক ঘৰতে থাকিবলৈ দিয়ক। অৱশ্যে তেওঁলোকে জটিলতা অনুভৱ কৰিলে চিকিৎসকৰ পৰিচৰ্যা বিচাৰিব পাৰে। এই জটিলতাৰ ভিতৰত শশাস-প্ৰশ্বাসত কষ্ট আৰু বুকুৰ বিষয়ে আছে।
- যদি আপোনাৰ ফুল হৈছে আপোনাৰ পৰিয়ালৰ বা সমাজৰ লোকৰ বেছি ওচৰলৈ নাযাব।
- অসুস্থ লোকজনৰ পৰিচৰ্যাৰ বাবে নিলগাই ঠাই উলিয়াই লওক।
- পৰিয়ালৰ এজন সদস্যইহে ৰোগীজনৰ চোৱা-চিতা কৰক।
- ৰোগীজনে খোৱা পাত্ৰ ভালদৰে ধোৱক।
- সম্পূৰ্ণ সুস্থ নোহোৱালৈকে ৰোগীজনক নিলগাই ৰাখক।
- যদি আপুনি ফুলত আক্ৰান্ত তেন্তে আন লোকৰ সন্মুখত নাক-মুখ ঢাকি ৰাখক।

সাৰ-প্ৰশ্ন

ৰোগীক নিলগাই পৰিচৰ্যা কৰাটো কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ?

ৰোগীক নিলগাই পৰিচৰ্যা কৰাটোত কি কি অসুবিধা হক্কাৰ পাৰে?

ইয়াৰ কিছু সমাধান?

অসুস্থ লোকজনৰ পৰিচৰ্যাৰ বাবে নিলগাই ঠাই উলিয়াই লওক!